

З. А. Скачкова

Научный руководитель: И. В. Сильченко, канд. психол. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОДИНОЧЕСТВА И САМООТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

В статье приводятся данные эмпирического исследования взаимосвязи уровня одиночества и уровня самооотношения у старших школьников. Выявлены статистически значимые связи одиночества с различными аспектами самооотношения, наиболее сильные корреляции обнаружены между одиночеством и эмоциональным отношением к себе (самопринятие и самопривязанность).

Ключевые слова: одиночество, самооотношение, самопринятие, самопривязанность, старшие школьники.

Z. A. Skachkova

Scientific adviser: I. V. Silchenko, PhD in Educ. Sciences, Ass. Professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND SELF-ATTITUDE IN ADOLESCENTS

The article presents data from an empirical study of the correlation between the level of loneliness and the level of self-attitude in senior schoolchildren. Statistically significant connections between loneliness and various aspects of self-attitude were revealed, the strongest correlations were found between loneliness and emotional attitude towards oneself (self-acceptance and self-attachment).

Keywords: loneliness, self-attitude, self-acceptance, self-attachment, senior schoolchildren.

Одиночество – это психологическое состояние, которое характеризуется ощущением отсутствия удовлетворительных социальных и эмоциональных связей с другими людьми [1]. Это состояние может возникать по разным причинам и иметь различные проявления, оказывая разнообразное воздействие на психическое и физическое благополучие индивида.

Психологически одиночество часто сопровождается ощущением пустоты, беспомощности, тревоги и депрессии. Люди, испытывающие одиночество, могут чувствовать себя неполноценными, непонятыми и неважными для окружающих. Они могут столкнуться с проблемами самооценки, ухудшением психического здоровья и повышенным риском развития психических расстройств, таких как депрессия, тревожные расстройства или социальная фобия. Таким образом, понимание и анализ психологических аспектов одиночества играют важную роль в разработке эффективных стратегий помощи и поддержки для людей, сталкивающихся с этим состоянием.

Таким образом, одиночество – это многогранный феномен, который проявляется в различных аспектах социальной жизни личности, имеет разные измерения, формы, уровни и виды, а также может быть направлено как на позитивное, так и на негативное воздействие [2].

Перейдем к рассмотрению понятия «самоотношение». Позитивное устойчивое самоотношение лежит в основании веры человека в свои возможности, самостоятельность, энергичность, связано с его готовностью к риску, обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуации неопределенности [3].

Негативное самоотношение является источником различных трудностей в общении, поскольку человек с таким отношением к себе заранее уверен в том, что окружающие плохо к нему относятся. Проблема достоинства, ценности своего «Я» почти полностью поглощает его внимание, в связи с чем уровень активности человека излишне повышается, затрудняя тем самым выбор адекватного способа взаимодействия, его поведение становится ригидным [4].

На сегодняшний день в психологической науке нет единого и однозначного определения понятия «самоотношение» и его места в структуре личности.

Обобщение точек зрения отечественных исследователей позволило нам конкретизировать определение понятия самоотношение, которое мы понимаем как сложно – структурированную, трехуровневую, динамическую, эмоционально-оценочную подсистему самосознания личности.

Анализ проблемы взаимосвязи одиночества и самоотношения актуализировал проведение эмпирического исследования, в ходе которого были использованы две следующих методики: «Шкала одиночества UCLA» (UCLA Loneliness Scale Version 3) и методика исследования самоотношения, МИС (Автор: С. Р. Пантилеев).

Исследование проводилось на базе средней школы № 44 г. Гомеля. В выборку исследования вошли школьники 9-х (18 человек), 10-х (24 человека) и 11-х (45 человек) классов мужского и женского пола. Общее количество респондентов составило 87 человек.

Методика «Шкала одиночества UCLA» (UCLA Loneliness Scale Version 3) была адаптирована для русскоязычной выборки Л. А. Пергаменщиком и Н. Н. Лепешинским. Сам опросник был разработан в 1978 году Даниэлем Расселом, Летицией Энн Пепло и Мэри Л. Фергюсон и с тех пор прошла несколько модификаций, включая сокращённые версии. Этот опросник включает в себя 20 вопросов и выявляет 3 уровня одиночества: высокий, средний либо низкий.

Методика исследования самоотношения, МИС была разработана русскоязычным психологом С.Р. Пантилеевым. Данная методика позволяет выявить особенности самооценки, самопринятия, самопонимания и других компонентов самоотношения, которые играют важную роль в формировании личности и ее взаимодействии с окружающим миром. Этот опросник состоит из 110 вопросов, объединенных в 9 шкал.

Анализ корреляционных связей между уровнем одиночества и параметрами самоотношения выявил ряд статистически значимых взаимосвязей (таблица 1). Была обнаружена умеренная прямая корреляция ($p = 0,522$) между одиночеством и внутренней честностью, что свидетельствует о тенденции к более глубокому самоанализу у одиноких людей. Одновременно выявлена умеренная обратная связь ($p = -0,505$) с самоуверенностью, показывающая, что с ростом одиночества уверенность в себе снижается. Самоуверенность и отраженное самоотношение демонстрируют умеренные прямые корреляции ($p = 0,603$ и $p = 0,599$ соответственно), что может говорить о компенсаторном усилении самоконтроля и значимости мнения окружающих при переживании одиночества.

Таблица 1 – Значение коэффициента корреляции Ч. Спирмена и значимость взаимосвязи высокого уровня одиночества и самоотношения

Исследуемая взаимосвязь высокого уровня одиночества и параметров самоотношения	Значение коэффициента корреляции Спирмена	Тип связи	Критическая точка	Значимость взаимосвязи
1	2	3	4	5
Внутренняя честность	0,522	умеренная прямая	$p(0,05) = 0,497$	Значима
Самоуверенность	-0,505	умеренная обратная	$p(0,01) = 0,623$	Значима

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5
Саморуководство	0,603	умеренная прямая		Значима
Отраженное самоотношение	0,599	умеренная прямая		Значима
Самоценность	-0,534	умеренная обратная		Значима
Самопринятие	-0,707	силая обратная		Значима
Самопривязанность	0,732	сильная прямая		Значима
Внутренняя конфликтность	-0,611	умеренная обратная		Значима
Самообвинение	0,588	умеренная прямая		Значима

Наиболее выраженные связи наблюдаются в области эмоционального отношения к себе. Обнаружена сильная обратная корреляция ($p = -0,707$) между одиночеством и самопринятием, указывающая на серьезные трудности в безусловном принятии себя у одиноких людей. В то же время выявлена сильная прямая связь ($p = 0,732$) с самопривязанностью, что отражает ригидность и фиксацию на собственном образе «Я». Самоценность показывает умеренную обратную зависимость ($p = -0,534$), подтверждая снижение чувства собственной ценности при усилении одиночества.

Негативные аспекты самоотношения также демонстрируют значимые связи: внутренняя конфликтность имеет умеренную обратную корреляцию ($p = -0,611$), в то время как самообвинение – умеренную прямую ($p = 0,588$). Эти данные свидетельствуют о сложной динамике самовосприятия при высоком уровне одиночества, где снижение внутренних конфликтов может сочетаться с усилением самокритики. Все обнаруженные корреляции превышают критическое значение для уровня значимости $p < 0,05$ ($p = 0,497$) и $p < 0,01$ ($p = 0,623$), что подтверждает их статистическую достоверность. Полученные результаты раскрывают комплексный характер взаимосвязи между интенсивным переживанием одиночества и различными аспектами самоотношения.

Подводя итог, можно отметить, что результаты корреляционного анализа выявили, что при высоком уровне одиночества существуют статистически значимые связи с различными аспектами самоотношения. Наиболее сильные корреляции обнаружены с самопринятием (-0,707) и самопривязанностью (0,732), что указывает на глубокие нарушения в эмоциональном отношении к себе. Умеренные, но значимые связи выявлены практически по всем остальным шкалам, демонстрируя комплексный характер влияния интенсивного одиночества на самовосприятие. В отличие от этого, при среднем уровне одиночества значимых корреляций с параметрами самоотношения не обнаружено, что говорит о сохранности базовых структур самовосприятия при умеренном переживании одиночества.

Статистический анализ данных с использованием коэффициента корреляции Спирмена, проведенный для выявления взаимосвязи между средним уровнем одиночества и параметрами самоотношения, показал отсутствие значимых корреляционных связей. Все полученные коэффициенты корреляции оказались статистически незначимыми ($p > 0,05$), что свидетельствует о том, что при среднем уровне одиночества не наблюдается выраженной связи с исследуемыми аспектами самоотношения (таблица 2).

Таблица 2 – Значение коэффициента корреляции Ч. Спирмена и значимость взаимосвязи среднего уровня одиночества и самооотношения

Исследуемая взаимосвязь среднего уровня одиночества и параметров самооотношения	Значение коэффициента корреляции Спирмена	Тип связи	Критическая точка	Значимость взаимосвязи
Внутренняя честность	-0,002	слабая обратная	$p(0,05) = 0,235$ $p(0,01) = 0,306$	Не значима
Самоуверенность	-0,12	слабая обратная		Не значима
Саморуководство	0,09	слабая прямая		Не значима
Отраженное самооотношение	-0,1	слабая обратная		Не значима
Самоценность	-0,21	слабая обратная		Не значима
Самопринятие	-0,008	слабая обратная		Не значима
Самопривязанность	0,19	слабая прямая		Не значима
Внутренняя конфликтность	-0,17	слабая обратная		Не значима
Самообвинение	-0,006	слабая обратная		Не значима

Значения коэффициентов корреляции варьировались в пределах от -0,21 до +0,19, что соответствует слабой степени связи. Наибольшая по абсолютной величине обратная корреляция ($p = -0,21$) была выявлена между средним уровнем одиночества и самооценностью, однако и эта связь не достигла уровня статистической значимости. Аналогичная слабая обратная корреляция ($p = -0,17$) наблюдалась с внутренней конфликтностью. Прямая слабая связь ($p = 0,19$) отмечена между одиночеством и самопривязанностью, но также не являющаяся значимой.

Остальные параметры самооотношения показали еще менее выраженные корреляции с уровнем одиночества: внутренняя честность ($p = -0,002$), самоуверенность ($p = -0,12$), саморуководство ($p = 0,09$), отраженное самооотношение ($p = -0,1$), самопринятие ($p = -0,008$) и самообвинение ($p = -0,006$). Во всех случаях значения коэффициентов корреляции оказались существенно ниже критических точек для уровней значимости $p(0,05) = 0,235$ и $p(0,01) = 0,306$.

Полученные результаты позволяют сделать вывод об отсутствии линейной зависимости между средним уровнем одиночества и исследуемыми характеристиками самооотношения в данной выборке. Это может свидетельствовать о том, что при умеренном уровне переживания одиночества базовые структуры самооотношения сохраняют свою относительную автономность и устойчивость.

Отсутствие значимых корреляций также может указывать на сложный, нелинейный характер взаимосвязи между этими психологическими феноменами, требующий более детального изучения с привлечением дополнительных методов анализа.

Список использованных источников

- 1 Слободчиков, И. М. Современные исследования переживаний одиночества / И. М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. – 2007. – С. 27-35.
- 2 Бячкова, Н. Б. Изучение одиночества: взгляды, теории, критерии / Н. Б. Бячкова // Семейн. психол. и семейн. терапия. – 1998. – №4. – С. 80-86.
- 3 Кольшко, А. М. Психология самоотношения: учебное пособие/ А. М. Кольшко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
- 4 Столин, В. В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: Дис. д-ра псих. наук. / В. В. Столин – М., 1985. – 232с.

А. С. Цупикова

Научный руководитель: О. В. Маркевич

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ЧЕРЕЗ КОРРЕКЦИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ПРОФИЛАКТИКУ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

В статье рассматриваются вопросы психологической коррекции стрессоустойчивости и профилактики суицидального риска у подростков в условиях жизненной неопределенности. Представлена структура программы, направленной на профилактическую работу по предупреждению суицидальных действий среди подростков, аутоагрессии, коррекция стрессоустойчивости. Приведены данные эмпирического исследования, подтверждающие эффективность реализованного вмешательства.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, суицидальный риск, подростковый возраст, психокоррекция, профилактика, профилактика.

A. S. Tsupikova

Scientific adviser: O. V. Markevich

Francisk Skorina Gomel state university,

Gomel, Republic of Belarus

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR TEENAGERS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY THROUGH THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE AND PREVENTION OF SUICIDAL RISK

The article discusses the issues of psychological correction of stress resistance and prevention of suicide risk in adolescents in conditions of life uncertainty. The structure of the program aimed at preventive work to prevent suicidal actions among adolescents, autoaggression, correction of stress resistance is presented. The data of the empirical study confirming the effectiveness of the implemented intervention are presented.

Keywords: stress resistance, suicide risk, adolescence, psychocorrection, prevention, prevention.

Современные исследования в области возрастной психологии и суицидологии указывают на значительную распространенность суицидальных тенденций среди лиц подросткового возраста. Согласно данным эпидемиологических исследований, добровольный уход из жизни находится на третьей позиции в структуре причин смертности